

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 金	【節分メニュー】 鯛の蒲焼き丼 赤だし おからサラダ フルーツ (いちご)	米/発芽玄米/かたく り粉/サラダ油/上白糖 /コーン缶/マヨ ネーズ/卵ポロ/三 温糖	牛乳/鰹(3枚おろ し)/絹ごし豆腐/煮 干し/厚けずり/お から/ロースハム/ヨー グルト/だし昆布/焼 きのり/かに風味かま ぼ	なめこ/えのき茸/糸 みつば/胡瓜/いちご /かんぴょう(乾)	ほうじ茶 恵方巻	エネルギー 622 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.7 g 食塩相当 2.1 g
2 土	ハヤシライス かぶとベーコンのスープ コーンサラダ フルーツ (バナナ)	米/五穀米/サラダ油 /かたくり粉/コーン 缶/マヨネーズ/白ご ま(いり)/三温糖	豆乳/豚モモ肉(こま) /ベーコン/まぐち缶 詰(油漬フライド)	玉葱/ほんしめじ/か ぶ/キャベツ/胡瓜/ バナナ	ほうじ茶 ツナとごまのおにぎり	エネルギー 508 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 17.4 g 食塩相当 2.0 g
4 月	味噌ラーメン パンキンぱん わかめとしらすのサラダ フルーツ (いよかん)	中華めん(生)/コーン 缶/サラダ油/ごま油 /上白糖/薄力粉	牛乳/豚肩ロース肉(こ ま)/豚挽肉/卵/ カットわかめ/しらす 干し	キャベツ/もやし/人 参/長葱/南瓜/玉葱 /胡瓜/白菜/いよか ん/干しがき	牛乳 干し柿のパンケーキ	エネルギー 524 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 16.8 g 食塩相当 2.7 g
5 火	洋風コーン茶漬け 白身魚の香り揚げ ひじきと大豆のからサラダ フルーツ (りんご)	米/五穀米/白ごま (いり)/コーン缶/ 薄力粉/サラダ油/ご ま油/上白糖/ピザク ラスト/じゃが芋/マ ヨネーズ/オリーブ油	飲むヨーグルト/鶏モ モ肉(こま)/刻みのり /まがれい/卵/青の り/干ひじき(アツル 釜、乾)/大豆(水煮缶 詰)/かに風味かまぼ ろ	わけぎ/胡瓜/りんご /ぶなしめじ/こねぎ /	ほうじ茶 ポテトピザ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 15.1 g 食塩相当 2.4 g
6 水	五穀ご飯 切干大根の味噌汁 和風ハンバーグ 白菜のサラダ フルーツ (オレンジ)	米/五穀米/サラダ油 /パン粉(乾燥)/上白 糖/かたくり粉/コー ン缶/マヨネーズ/薄 力粉	牛乳/油揚げ/煮干し /豚挽肉/木綿豆腐/ 卵/クリームチーズ/ 生クリーム	ほうれん草/切干大根 /人参/玉葱/生しい たけ(菌床栽培、生)/ 糸みつば/白菜/胡瓜 /オレンジ	ほうじ茶 チーズケーキ	エネルギー 524 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 24.3 g 食塩相当 1.6 g
7 木	白パン 高野豆腐のスープ タンドリチキン 豆腐サラダ フルーツ (バナナ)	白パン /じゃが芋 /ごま油/上白糖/米 /サラダ油/薄力粉/ パン粉(乾燥)	豆乳/鶏モモ肉(こま) /高野豆腐/大豆(水 煮缶詰)/鶏モモ肉 (一口サイズ)/アレッ ヨガルト(400)/木綿豆 腐/カットわかめ/ペ レ	人参/玉葱/パセリ/ レモン(果汁、生)/に んにく/ミニトマト/ もやし/バナナ	ほうじ茶 ライスコロッケ	エネルギー 488 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 17.3 g 食塩相当 2.1 g
8 金	五穀ご飯 お事汁 鮭のバター醤油焼き ささみの和え物 フルーツ (りんご)	米/五穀米/里芋/し らたき/薄力粉/パ ター/上白糖/白ごま (いり)	牛乳/あずき(乾)/ さつま揚げ/絹ごし豆 腐/かたくちいわし (煮干し)/生鮭(切 身)/鶏ささ身	大根/人参/ごぼう/ もやし/ほうれん草/ りんご/干しぶどう	牛乳 人参蒸しパン	エネルギー 522 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 13.1 g 食塩相当 2.2 g
9 土	ツナピラフ 卵スープ マカロニサラダ フルーツ (みかん)	米/コーン缶/サラダ 油/マカロニ/マヨ ネーズ/上白糖	ツナ缶/カットわかめ /卵/ウインナー/牛 乳	きになる野菜(ミニ) /赤ピーマン/玉葱/ キャベツ/人参/胡瓜 /みかん/みかん缶/ 白桃缶/パイン缶/バ ナナ/キウイフルーツ	牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 434 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 11.6 g 食塩相当 3.3 g
12 火	ひじきご飯 そうめんの清汁 鯖の味噌煮 白菜のおかか和え フルーツ (いよかん)	米/サラダ油/三温糖 /そうめん(乾)/食パ ン(8枚切)/マヨネー ズ	牛乳/干ひじき(アツル 釜、乾)/鶏モモ肉(こ ま)/油揚げ/カット わかめ/だし昆布/花 がっお/鰹(切身)/ かつお節(パック)	人参/いんげん/長葱 /おろし生姜/白菜/ いよかん/玉葱	ほうじ茶 オープンチキンサンド	エネルギー 474 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.1 g 食塩相当 2.5 g
13 水	玄米ロールパン ごぼうのポタージュ 鶏肉のオレンジ焼き 海藻サラダ フルーツ (りんご)	玄米/薄力粉/バター /マーマレード(高糖 度)/三温糖/サラダ 油/ごま油/米/白ご ま(いり)/ながいも /オリーブ油	飲むヨーグルト/豚モ モ肉(こま)/牛乳/鶏 モモ肉/かに風味かま ぼ/こ/豚挽肉/卵/焼 きのり	ごぼう/玉葱/人参/ おろし生姜/わかめ/ 胡瓜/りんご	ほうじ茶 ピビンバ風おにぎり 焼長芋の磯部巻	エネルギー 478 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 14.1 g 食塩相当 2.3 g
14 木	スパゲティミートソース カップスープ ニースサラダ フルーツ (いちご)	スパゲティ/サラダ 油/じゃが芋/三温糖 /薄力粉/上白糖/薄 力粉	牛乳/豚挽肉/パルメ ザンチーズ/まぐち缶 詰(油漬フライド)/卵	玉葱/人参/トマト /ホール缶/白菜/キャ ベツ/小松菜/いちご	紅茶 ブラウニー	エネルギー 461 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 16.7 g 食塩相当 1.2 g
15 金	サンマの蒲焼き丼 赤だし おからサラダ フルーツ (オレンジ)	米/かたくり粉/サラ ダ油/上白糖/コーン 缶/マヨネーズ/薄力 粉/強力粉(1等)/パ ター/グラニュー糖/ 白ごま(いり)	牛乳/さんま(3枚お ろし)/絹ごし豆腐/ 煮干し/厚けずり/お から/ロースハム/ ヨーグルト/豆乳/卵	なめこ/えのき茸/糸 みつば/胡瓜/オレンジ /干しぶどう	豆乳 ビスコッティ	エネルギー 587 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 26.4 g 食塩相当 1.7 g
16 土	ミルクロールパン クリームシチュー れんこんサラダ フルーツ (バナナ)	ミルクロールパン/ じゃが芋/サラダ油/ 三温糖/マヨネーズ/ 白ごま(いり)/米	豆乳/鶏モモ肉(こま) /牛乳/ロースハム/ かつお節(パック)	人参/玉葱/マッシュ ルーム缶/いんげん/ 蓮根/胡瓜/バナナ	ほうじ茶 おかかおにぎり	エネルギー 435 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 15.7 g 食塩相当 2.1 g
18 月	五穀ご飯 切干大根の味噌汁 和風ハンバーグ 白菜のサラダ フルーツ (りんご)	米/五穀米/サラダ油 /パン粉(乾燥)/上白 糖/かたくり粉/コー ン缶/マヨネーズ	牛乳/油揚げ/煮干し /豚挽肉/木綿豆腐/ 卵/粉寒天	ほうれん草/切干大根 /人参/玉葱/生しい たけ(菌床栽培、生)/ 糸みつば/白菜/胡瓜 /りんご/みかん缶/ パイン缶/キウイフ	ほうじ茶 杏仁豆腐	エネルギー 467 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 14.8 g 食塩相当 1.4 g
19 火	【お誕生日メニュー】 お赤飯 花魁とえのきの清汁 はんぺんチーズフライ 七色サラダ フルーツ (いちご)	米/もち米/黒ごま (いり)/花魁/薄力 粉/パン粉(乾燥)/サ ラダ油/三温糖/ごま 油/上白糖	牛乳/ささげ(乾)/ 花がっお/だし昆布/ はんぺん/スライス チーズ/卵/鶏ささ身 /プロセスチーズ/干 ひじき(アツル釜、乾)	えのき茸/糸みつば/ 大根/胡瓜/人参/ レッドキャベツ/いち ご/りんご(紅玉)	ミルクティー アップルケーキ	エネルギー 476 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 18.4 g 食塩相当 1.8 g
					エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.9 g	食塩相当量 2.1 g

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
20 水	味噌ラーメン パンキンぱん わかめとしらすのサラダ フルーツ (オレンジ)	中華めん(生)/コーン 缶/サラダ油/ごま油 /上白糖/薄力粉	牛乳/豚肩ロース肉(こ ま)/豚挽肉/卵/ カットわかめ/しらす 干し	キャベツ/もやし/人 参/長葱/南瓜/玉葱 /胡瓜/白菜/オレンジ /干しがき	牛乳 干し柿のパンケーキ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 16.8 g 食塩相当 2.7 g
21 木	ハヤシライス かぶとベーコンのスープ コーンサラダ フルーツ (バナナ)	米/五穀米/サラダ油 /かたくり粉/コーン 缶/マヨネーズ/三温 糖	豆乳/豚モモ肉(こま) /ベーコン	玉葱/ほんしめじ/か ぶ/キャベツ/胡瓜/ バナナ/ごぼう	ほうじ茶 味噌焼きおにぎり 煮ごぼうのフライ	エネルギー 495 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 14.7 g 食塩相当 2.0 g
22 金	白パン 高野豆腐のスープ タンドリチキン 豆腐サラダ フルーツ (はっさく)	白パン /じゃが芋 /ごま油/上白糖/米 /サラダ油/薄力粉/ パン粉(乾燥)	豆乳/鶏モモ肉(こま) /高野豆腐/大豆(水 煮缶詰)/鶏モモ肉 (一口サイズ)/アレッ ヨガルト(400)/木綿豆 腐/カットわかめ/ペ レ	人参/玉葱/パセリ/ レモン(果汁、生)/に んにく/ミニトマト/ もやし/はっさく	ほうじ茶 ライスコロッケ	エネルギー 481 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 17.3 g 食塩相当 2.1 g
23 土	五穀ご飯 けんちん汁 鮭のバター醤油焼き ささみの和え物 フルーツ (みかん)	米/五穀米/里芋/薄 力粉/バター/ごま油 /上白糖/白ごま(い り)/三温糖/パイ シート	牛乳/木綿豆腐/だし 昆布/厚けずり/生鮭 (切身)/鶏ささ身/ 生クリーム/卵	人参/大根/ごぼう/ 長葱/ほうれん草/も やし/みかん/南瓜	牛乳 パンキンパイ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 18.6 g 食塩相当 2.2 g
25 月	ツナピラフ 野菜と卵のスープ マカロニサラダ フルーツ (いよかん)	米/コーン缶/サラダ 油/じゃが芋/マカロ ニ/マヨネーズ/上白 糖/薄力粉	牛乳/ツナ缶/ベーコ ン/卵/ロースハム/ クリームチーズ/生ク リーム	赤ピーマン/玉葱/セ ロリー/人参/胡瓜/ いよかん	ほうじ茶 チーズケーキ	エネルギー 508 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 24.0 g 食塩相当 2.3 g
26 火	洋風コーン茶漬け 白身魚の香り揚げ ひじきと大豆のからサラダ フルーツ (りんご)	米/五穀米/白ごま (いり)/コーン缶/ 薄力粉/サラダ油/ご ま油/上白糖/ピザク ラスト/じゃが芋/マ ヨネーズ	飲むヨーグルト/鶏モ モ肉(こま)/刻みのり /まがれい/卵/青の り/干ひじき(アツル 釜、乾)/大豆(水煮缶 詰)/かに風味かまぼ ろ	わけぎ/胡瓜/りんご /ほんしめじ	ほうじ茶 ポテトピザ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 13.5 g 食塩相当 2.1 g
27 水	スパゲティミートソース カップスープ ニースサラダ フルーツ (オレンジ)	スパゲティ/サラダ 油/じゃが芋/三温糖 /さつま芋	牛乳/豚挽肉/パルメ ザンチーズ/まぐち缶 詰(油漬フライド)/卵	玉葱/人参/トマト /ホール缶/白菜/キャ ベツ/小松菜/オレンジ	ほうじ茶 焼き芋	エネルギー 477 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 14.4 g 食塩相当 1.1 g
28 木	ミルクロールパン (1/2個) 黒ごまロールパン (1/2個) クリームシチュー れんこんサラダ フルーツ (バナナ)	ミルクロールパン/黒 ごまロールパン 50g /じゃが芋/サラダ油 /三温糖/マヨネーズ /白ごま(いり)/米	牛乳/鶏モモ肉(こま) /ロースハム	人参/玉葱/マッシュ ルーム缶/いんげん/ 蓮根/胡瓜/バナナ/ きんかん	ほうじ茶 ピビンバ風おにぎり きんかん	エネルギー 474 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 16.9 g 食塩相当 2.1 g

【お知らせ】

- ☆食材の仕入れ等の都合により、献立が変更することがあります。
- ☆1日は、節分集会有りです。節分メニュー・おやつにしました。
- ☆8日は、事八日といわれます。お事汁をだします。
- ☆14日は、バレンタインです。給食室から心ばかりのブラウニーケーキをつくります。
- ☆19日は、お誕生メニューになります。



【献立紹介】

※1日給食・おやつ・・・節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。また、終鰯(ひいらぎいわし)は魔除けのために飾られます。この場合の魔とは鬼(季節の変わり目に生じる邪気)のことです。鰯のおいと柁のとげによって、鬼が家の中に入ってくることを防ぐことが出来ると考えられています。給食では、鰯を食べやすくかば焼きにして、大豆はおからサラダという献立でだします。恵方巻きの恵方とは、その年の福を司る神様、歳徳神(としとくじん)のいる方角をいいます。恵方巻の起源は諸説あり、関西地方で商売繁盛を願って食べられていたようですが、平成10年に大手コンビニエンスストアが全国販売する際に「丸かぶり寿司 恵方巻き」と販売したことで「恵方巻き」という名前・習慣が広まったようです。今年の恵方は【東北東】です。 ※8日給食：お事汁・・・旧暦12月8日、2月8日に「事八日」(ことようか)に、無病息災を祈って食べる野菜たっぷりの味噌汁が「お事汁」です。お事汁とは別名「六賞汁」(むしつじる)とも呼ばれ、元々は芋・大根・人参・ごぼう・小豆・こんにやくの6種類の具を入れて作った味噌汁です。ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で寒い季節に体の芯から温まる伝統的健康長寿食といえます。